

## آشنایی با هنر درمانی<sup>۱</sup>

اشرف جبل عاملی<sup>۲</sup>

### چکیده

هنر درمانی را به عنوان یک شیوه مفید و قابل استفاده در درمان و بهداشت روانی، هم به صورت روش اصلی و هم به شکل جانبی، مورد بررسی قرار می‌دهیم. پس از بیان مقدمه، روش‌های مختلف روان‌درمانی، بطور مختصر ذکر، و سپس درباره هنر درمانی و چگونگی استفاده از آن بحث خواهد شد.

### Art - therapy

Ashraf JabajAmeli, MS in Clinical psychology, Isfahan University

### ABSTRACT

Art - therapy has been considered as a useful and acceptable method in psychotherapy and treatment, both as the main and subordinate approach. Thereafter various approaches of psycho - therapy are mentioned and a few points about it and applications of art - therapy are discussed. And in the end it concludes with a few outcomes.

آنچه امروزه بدان هنر اطلاق می‌شود، در واقع هنگام پیدایش و در مسیر تکامل، یک نیاز اولیه و جزئی از زندگی روزمره بشمار می‌رفت. به قولی: هنر تقریباً به سالمندی بشر است. هنر شکلی از کار است، و کار فعالیتی است ویژه انسان (فیشر<sup>۳</sup>، ت ۱۳۴۸ ص ۱۹). دمیدن در شاخ حیوانات یا برهم زدن دو چوب، که سبب پیدایش موسیقی شده است، برای ایجاد ارتباط و خبررسانی مورد استفاده قرار می‌گرفت. حتی: قرن‌ها بعد، در نظر یونانیان، موسیقی بخشی از زندگی روزانه و ذکر خدا بود (هارمن<sup>۴</sup>، ت ۱۳۶۷ ص ۱۰). و یا نقوشی که بر سنگ‌ها حک

<sup>۱</sup> Art therapy

<sup>۲</sup> اشرف جبل عاملی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه اصفهان  
<sup>۳</sup> به علت عدم ذکر زمان تألیف، تاریخ ترجمه نوشته شده است.

می‌شد برای انسان زمان خود مفهومی خاص داشت: بشر، بسان جادوگری شکل جهان را با کار خود تغییر می‌دهد، به یک قطعه چوب، استخوان یا سنگ آتش زنه، به نحوی شکل می‌دهد که با الگوی آن همگونه شود و در نتیجه این کار، آن را به جای الگوی اصلی می‌نشانند. چیزهای مادی را به قالب علانم، نام‌ها و مفاهیم درمی‌آورد و خودش نیز از صورت حیوان درمی‌آید و به انسان تبدیل می‌شود. این جادوی نهفته در ژرفترین ریشه هستی بشر، که در آن واحد احساس بی‌قدرتی و آگاهی بر قدرت خود، ترس از طبیعت، و همراه آن توانایی چیره شدن بر طبیعت را می‌آفریند، همان جوهر هنر<sup>۱</sup> است (فیشر، ت ۱۳۴۸ ص ۴۵). گاهی نیز در جهت ارتباط با دنیای ماورائی، از اصوات و نقوش استفاده می‌شد. تا بتوانند کاستی‌هایی را که داشتند تا مین نمایند. یکی از این موارد، بکار بردن اصوات در درمان بیماری‌هایی بود که به زعم آنان توسط ارواح خبیثه تسخیر شده بودند، و هم اکنون نیز در برخی جوامع، مانند قبایلی در کشورهای کنیا یا سودان در آفریقا، از این گونه مراسم که همراه با ساز و رقص ارواح خبیثه از جسم بیمار خارج می‌شوند، وجود دارد (سارجنت، ۱۳۶۸). می‌توان مراسم مشابهی را نیز می‌توان در جنوب ایران، با اصطلاح «زاردرمانی» مشاهده نمود (جمالیان<sup>۲</sup>، ۱۳۶۸).

به تدریج که انسان به سوی تمدن گام برداشت، هنرها از اصل زندگی بشر خارج و مستقلاً به کار گرفته شدند و به عنوان فعالیت‌های جانبی و نه ضروری محسوب گردیدند. ولی اکنون با پیشرفت‌هایی که در کاربرد روش‌های علمی و پژوهشی بوجود آمده است، می‌توان با تحقیق در مورد نحوه مناسب استفاده از هنر در درمان و یا بهداشت روانی، باز هم هنر را به میدان اصلی زندگی برگرداندند. البته، هنر درمانی به طور عام و «رنگ درمانی»<sup>۳</sup>، «موسیقی درمانی»<sup>۴</sup>، «شعر درمانی»<sup>۵</sup> و «قصه درمانی»<sup>۶</sup> به طور خاص، در کشورهای دیگر مورد پژوهش و استفاده قرار گرفته و می‌گیرد، که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌شود:

در کالج اورسولاین<sup>۶</sup> هنر درمانی برای درمان اختلال هویت گسسته<sup>۱</sup> استفاده شده که مورد، یک زن دارای اختلال مذکور بوده، و درمان مفید واقع گردیده است (بوئیوین ۱۹۹۸).<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> Essence

<sup>۲</sup> ایشان مترجم کتابی که دکتر سارجنت آن را تالیف کرده، می‌باشند، و دو قسمت پایانی را خودشان اضافه نموده‌اند. این مورد در آن قسمت‌ها بیان شده است.

<sup>۳</sup> Color therapy

<sup>۴</sup> Music therapy

<sup>۵</sup> Poetry therapy

<sup>۶</sup> Ursuline College

در همین کالج، هیدی کریستینالارو<sup>۳</sup> در سال ۱۹۹۷، هنردرمانی گروهی را برای افزایش مهارت‌های اجتماعی در عقب‌ماندگان ذهنی، به کار گرفت.

پژوهشی در دانشگاه کانکوردیای کانادا، انجام گرفته که طی آن هنر درمانی با کودکان مبتلا به سرطان، باعث شده تا آنها بتوانند با بیماری خود کنار بیایند (سکوئیرا ۱۹۹۷)<sup>۴</sup>.

مک‌کینزی<sup>۵</sup> در سال ۱۹۹۸، در بیمارستان سنت میخائیل<sup>۶</sup> تورنتو کانادا، هنر درمانی (بازیگری، رقص، نوشتن) را برای بیمارانی که در مرحله آخر بیماری کلیوی بودند به کار گرفت که باعث فعال شدن، ایجاد انگیزه و سرزندگی در آنها شد.

کارولین کولدیرون (۱۹۹۷) در کالج اورسولاین، هنر درمانی را برای زنان با اختلال تغذیه‌ای پرخوری و کم‌خوری<sup>۷</sup> به کار گرفت و نتیجه آن مثبت اعلام شد. در ژاپن تعداد ۵۰۰ بیمارستان و کلینیک از هنر درمانی به عنوان بخشی از درمان استفاده می‌کنند.

اولین بار در قرن ۱۹، با هدف کمک به بیماران روانی، در فرآیند سلامت، هنردرمانی به کار گرفته شد نایتو (۱۹۹۷)<sup>۸</sup>.

در ایران، علی‌رغم ادعاهای «هنر نزد ایرانیان است و بس»، این روش مورد غفلت قرار گرفته و بی‌جاست که مسئولین، روانشناسان، مشاوران، و دیگر علاقمندان، با به کارگیری روش مذکور هم به سلامت روانی جامعه و هم به ارتقاء فرهنگی کشور کمک نمایند.

### روش‌های مختلف روان‌درمانی و جایگاه هنر

روش‌هایی که هم اکنون برای روان‌درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد، به چند دسته کلی تقسیم می‌شود:

۱- روانکاوی<sup>۹</sup> ۲- رفتاردرمانی<sup>۱۰</sup> ۳- شناخت درمانی<sup>۱</sup> ۴- روش‌های انسان‌گرا ۵- درمان‌های زیستی<sup>۲</sup>. هر یک از این روش‌ها به اختصار بیان می‌گردد:

<sup>1</sup> Dissociative identity disorder

<sup>2</sup> Boivin

<sup>3</sup> Larew, Heidi Cheistina

<sup>4</sup> Sequeira, Cristal Marion

<sup>5</sup> McKenzie, BA

<sup>6</sup> ST. Michael, BA

<sup>7</sup> Anorexia and Bulimia

<sup>8</sup> Naito, Yuko

<sup>9</sup> Psychoanalysis

<sup>10</sup> Behavior therapy

### ۱- روانکاوی:

درمان روانکاوی، بر مبنای حل تعارضاتی است که در ناآگاهی فرد شکل گرفته است. این تعارض‌ها بوسیله<sup>۳</sup> تداعی آزاد<sup>۴</sup>، انتقال<sup>۵</sup>، رویاها و تفسیر<sup>۶</sup> و در روانکاوی جدید با<sup>۷</sup> آزمون‌های فرافکن شخصیت، در اختیار روانکاو قرار می‌گیرد، تا پس از شناسایی علل و زیربنای این تعارض‌ها، به رفع و درمان آن پردازد. تست‌های ترسیمی «آدمک» یا «خانواده» از روش‌های نسبتاً جدیدی است که برای شناخت مشکلات درونی کودکان به کار گرفته می‌شود، و در این حیطه درمانی قرار دارد. تخلیه هیجانی<sup>۸</sup>، بینش<sup>۹</sup> و حل و فصل<sup>۱۰</sup>، راه‌هایی است که در این روش برای درمان از آنها استفاده می‌شود.

### ۲- رفتار درمانی:

این روش براساس شرطی سازی کلاسیک<sup>۱۱</sup> و کنشگر<sup>۱۲</sup> انجام می‌گیرد و در طی آن از تقویت مثبت<sup>۱۳</sup> و تقویت منفی<sup>۱۴</sup> استفاده می‌شود. حساسیت‌زدایی<sup>۱۵</sup> منظم جرات‌آموزی<sup>۱۶</sup> و سرمشق‌دهی<sup>۱۷</sup>، از روش‌های رفتاردرمانی می‌باشند (انکینسون و همکاران، ۱۹۸۳ ج ۲).

### ۳- شناخت درمانی:

در مکاتب شناختی، علت اختلالات روانی را شناخت نادرست فرد از خود و محیط می‌دانند و روش‌هایی که برای درمان بکار می‌برند بر این اساس قرار دارند که شیوه‌های صحیح تفکر و شناخت به فرد ارائه شوند تا بتواند مشکل خود را رفع نماید.

<sup>1</sup> Cognitive therapy

<sup>2</sup> Biological therapies

<sup>3</sup> Conflict

<sup>4</sup> Free association

<sup>5</sup> Transference

<sup>6</sup> Interpretation

<sup>7</sup> Projective Tests

<sup>8</sup> Catharsis

<sup>9</sup> Insight

<sup>10</sup> Working through

<sup>11</sup> Classical conditioning

<sup>12</sup> Operant conditioning

<sup>13</sup> Positive reinforcement

<sup>14</sup> Negative reinforcement

<sup>15</sup> Systematic desensitization

<sup>16</sup> Assertive training

<sup>17</sup> Modeling

روش درمان هیجانی - منطقی آلبرت الیس و شناخت درمانی<sup>۱</sup> آثرون بک، از این نوع بشمار می‌آیند (راتوس، ۱۹۹۵ ج ۲).

#### ۴- روش‌های انسان‌گرا:

طرفداران این روش‌ها با اهمیتی که به توانایی انسان برای رسیدن به خود شکوفایی می‌دهند، بر فراهم آوردن امکاناتی برای فرد تا دستیابی به راه حل مناسب توسط خود وی، تاکید دارند. روش «مراجع محوری»<sup>۲</sup> راجرز<sup>۳</sup>، «معنی درمان»<sup>۴</sup> فرانکل و گروه‌های رویارویی، از جمله این روش‌ها هستند.

#### ۵- درمان‌های زیستی:

این روش‌ها منحصرًا توسط روانپزشکان مورد استفاده قرار می‌گیرد و شامل: شوک‌درمانی<sup>۵</sup>، جراحی روانی<sup>۶</sup> و دارو درمانی می‌باشد (اتکینسون و همکاران، ۱۹۸۳ ج ۲).

#### روش‌های جانی:

در کنار شیوه‌های مذکور، از روش‌های دیگری که عمدتاً متمرکز بر کاهش هیجان‌های آسیب‌رسان و ایجاد حالت آرامش می‌باشد، می‌توان استفاده نمود. مانند: آرامش‌آموزی<sup>۷</sup>، مراقبه<sup>۸</sup>، خودهیپنوز<sup>۹</sup> و پسخوراند زیستی<sup>۱۰</sup>.

و اما هنر در این مقوله چه جایگاهی دارد؟ در اینجا بهتر است نخست به تعریف کوتاهی از هنر پرداخته شود و سپس جایگاه هنر در درمان مورد بررسی قرار گیرد.

تعریف هنر و پدیده‌هایی که به آنها هنر گفته می‌شود، از دیدگاه علم زیبایی‌شناسی<sup>۱۱</sup>، با آنچه عامه مردم در ذهن دارند متفاوت است. مختصر این که، کمال فن‌آوری به همراه خلاقیت نبوغ‌آمیزی که در رشته‌ای خاص زیبایی می‌آفریند در نظر متخصصان هنر بشمار می‌آید. در نزد

<sup>1</sup> Aeron Back

<sup>2</sup> Rathus, Spencer A

<sup>3</sup> Client - centered

<sup>4</sup> Rogers, Carl

<sup>5</sup> Shock therapy

<sup>6</sup> Psychosurgery

<sup>7</sup> Relaxation training

<sup>8</sup> Meditation

<sup>9</sup> Self hypnosis

<sup>10</sup> Biofeedback

<sup>11</sup> Aesthetic

عوام محدوده آن وسیع‌تر است، انواع مختلف نقاشی، موسیقی، نمایش، صنایع دستی، تزئینات خانگی، شعر و ادبیات و غیره - خلاقانه و با مهارت باشد یا نباشد هنر محسوب می‌شود.

### هنردرمانی:

اکنون این سوال شکل می‌گیرد که هنردرمانی چیست، و در کدام دسته از روش‌های درمانی قرار دارد، و چگونه می‌توان از آن سود جست؟

هنردرمانی، استفاده از انواع هنر در جهت دستیابی به سلامت روانی افراد می‌باشد که باید به طور مناسب انجام گیرد. هنردرمانی را می‌توان به دو بخش تقسیم نمود: یکی استفاده در روش‌های بالینی و دیگری استفاده در بهداشت روانی.

اینکه هنردرمانی جز کدامیک از روش‌های درمانی اصلی یا جانبی می‌باشد، به نوع اختلال و شیوه استفاده از آن بستگی دارد. در برخی موارد می‌توان به عنوان یک روش اصلی استفاده نمود مانند: نمایش درمانی برای افرادی که «خود ایزاری» در آنها ضعیف است، و یا موسیقی درمانی برای کودکان معلول حرکتی، و غیره ... ولی در اغلب موارد می‌توان در کنار روش‌های دیگر، از هنر چه به صورت تولید (مانند نقاشی)، و چه به صورت مصرفی (مانند گوش کردن به قطعات مناسب موسیقی) بهره برد، که در اینجا نقش تسهیل در درمان را ایفا می‌کند. در حیطه بهداشت روانی، استفاده از هنر وسیع‌تر و فراگیرتر می‌شود. برای کودکان پی بردن به حالات درونی آنها، برای جوانان و نوجوانان جلوگیری از پرخاشگری و ایجاد اعتماد به نفس در آنها، برای زنان (به‌خصوص زنان خانه‌دار) در پیشگیری از افسردگی و یا به منظور افزایش کارایی و بازدهی اجتماعی در محیط‌های شغلی و تحصیلی، و بسیاری موارد دیگر. که می‌توان از هنر، به طور جمعی و گروهی، استفاده نمود.

درباره اینکه چگونه می‌توان از هنردرمانی بهره گرفت، به دلیل گستردگی و تنوع کاربرد هنر در جهت درمان، تنها می‌توان به تعدادی از آنها اشاره نمود.

دیدگاهی که درمانگر برای درمان در نظر دارد، در انتخاب نوع هنر و روش اعمال آن برای درمانجو نقش مهمی دارد. در روانکاوی، از نقاشی و قصه‌گویی به اندازه تست‌های فرائکن شخصیت، یا تداعی آزاد می‌توان استفاده نمود، که دستیابی به اعماق ذهن فرد امکان‌پذیر می‌گردد.

در رفتاردرمانی، می‌توان حساسیت‌زدایی را به وسیله فیلم انجام داد. همچنین انواع هنر به عنوان تقویت مثبت کاربرد دارد.

در شناخت‌درمانی، با هدف افزایش اعتماد به نفس، می‌توان از تولید انواع هنرهای کمک گرفت. بدین وسیله فرد می‌تواند توانایی‌های خود را دریابد و اعتماد به نفس او باز گردد. البته هنر انتخابی باید متناسب با توانایی درمانجو باشد.

یکی از اثرات قابل توجهی که پرداختن به هنر بر انسان دارد، ایجاد آرامش و کاهش هیجان‌های نامطلوب می‌باشد. هنگام انجام کارهای هنری، به علت ایجاد تمرکز، تنش از بین می‌رود و عضلات در حالت و انهدگی قرار می‌گیرد. در نقاشی، استفاده از رنگ‌های سرد مانند آبی و ترکیبات آن می‌تواند تاثیر آرام‌بخشی بر فرد مضطرب داشته باشد، استفاده از رنگ‌های گرم مانند قرمز و ترکیبات آن برای افرادی که خلق افسرده دارند مناسب است. همچنین، قطعات موسیقی هر یک با ویژگی‌های خاص خود می‌توانند برای شنونده ایجاد حالات هیجان و یا آرامش نمایند، که این قطعات باید بسته به نوع هیجان و خلق و نیاز به کاهش یا افزایش آنها، انتخاب شوند.

### نتیجه‌گیری:

با یک جمع بندی کلی از مباحث گذشته، نتیجه‌گیری کوتاهی انجام می‌گیرد. همانطور که گفته شد، هنر در بدو پیدایش، به عنوان ابزار ضروری زندگی به کار می‌رفت و حتی در بسیاری از موارد (و مقاطع) جنبه درمانی داشت، ولی با گذشت زمان این کاربری تغییر یافت. همچنین، چگونگی استفاده درمانی از هنر، با توجه به مکاتب و دیدگاه‌های مختلف بیان گردید. در میان مباحث، نمونه‌هایی از پژوهش‌ها که نتایج مفید و موثری در بهبودی نشان داده‌اند، ارائه شد. این مطالب، مختصری درباره موارد استفاده از هنر درمانی می‌باشد. وجود زمینه‌های متعدد و مناسب در هنر و گرایش فطری انسان به زیبایی باعث می‌شود به خوبی بتوان از این رشته در روانشناسی، مشاوره، و علوم تربیتی بهره‌برداری نمود، ولی این کار مستلزم آشنایی بیشتر با قابلیت‌های درمانی هنرهای مختلف می‌باشد.

با توجه به مطالب مذکور و در نظر گرفتن تجربیاتی که در این زمینه، در کشورهای دیگر و به طور پراکنده و به ندرت در کشور خودمان، بدست آمده است، می‌توان «هنر درمانی» را یکی

از کار آمدترین روش‌ها دانست، البته در صورتی که تحقیقات وسیع با حمایت‌های علمی، مالی و معنوی انجام گیرد.

### منابع

- ۱- اتکینسون، ریتا ل. اتکینسون، ریچارد س. هیلگارد، انست ر. ۱۹۸۳ زمینه روانشناسی، ج ۲. ترجمه دکتر محمدتقی برهانی و همکاران. تهران: انتشارات رشد، چاپ اول، زمستان ۱۳۶۸
- ۲- راتوس، اسپنسر ا. ۱۹۹۵. روانشناسی عمومی، ج ۲. ترجمه دکتر حمزه گنجی. تهران: موسسه نشر ویرایش، چاپ اول، پاییز ۱۳۷۵
- ۳- سارجنت، ویلیام. روحهای تسخیر شده. ترجمه و تالیف دکتر رضا جمالیان تهران: انتشارات امیرکبیر، چاپ اول ۱۳۷۱
- ۴- فیشر، ارنست، ضرورت هنر در روند تکامل اجتماعی. ترجمه فیروز شیروانلو. تهران: انتشارات توس، چاپ هفتم، ۱۳۵۸
- ۵- هارمن، کارتر. داستان هنر موسیقی. ترجمه فرهاد مومنی. تهران: انتشارات بهجت. چاپ اول ۱۳۶۷

- Boivin, Lenor C, 1998. Art therapy and healing in Dissociative identity disorder. (psyclit. cd)
- Coldiron, Carolyn Lee, 1997. Silent expression: Art therapy used with woman struggling with anorexia and bulimia. (psyclit. cd)
- Larew, Heidi Christina, 1997. Group art therapy used to increase socialization skills among older adults with mental retardation. (psyclit. cd)
- MC. Kenzie, ba, 1998. The art of survival: Unleashing the talents of end stage renal disease patients to increase their wellness. (Medline. cd)
- Naito, Yuko, 1997. Facing feelings withoil and canvas.(psyclit. cd)
- Sequeira, Cristal Marion., 1997. Art therapy with children with cancer. (psyclit. cd)